



**Частное общеобразовательное учреждение школа «Лексис»**

Московская область, г.о. Лосино-Петровский, р.п. Свердловский, ул. Центральная, 33  
Тел.: (495)728-36-50 E-mail: [shkola\\_aso@mail.ru](mailto:shkola_aso@mail.ru) Web: [www.leksis.ru](http://www.leksis.ru)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Фитбол»**

**(ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО**  
**ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Приказ №59/2-од от 31.08.2023 г.)**

**р.п. Свердловский**  
**2023 г.**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА курса внеурочной деятельности «Фитбол»**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивной студии «Фитбол» для обучающихся на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания ЧОУ школа «Лексис».

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно-ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности фитнес - аэробики.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки.

Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях.

**Цель** спортивной студии «Фитбол» – формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес - аэробики.

#### **Задачи:**

всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес - аэробики в частности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес - аэробики;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес – аэробики;

укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;  
популяризация вида спорта среди детей и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес - аэробикой;  
способствовать развитию у обучающихся творческих способностей.  
развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;  
выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество спортивной студии состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;  
являются эффективным средством укрепления здоровья обучающихся и подростков в общеобразовательной организации;  
формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;  
расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе фитнес-аэробики.

Программа внеурочной деятельности для начальной школы спортивная студия «Фитбол» реализуется по спортивно - оздоровительному направлению. Программа реализуется во внеурочное время.

Рабочая программа составлена с учетом рабочей программы воспитания ЧОУ школы «Лексис» и обеспечивает достижение обучающимися личностных результатов, указанных во ФГОС, в рамках реализации модуля «Школьный урок»: формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; формирование мотивации к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

Формы проведения занятий по данному курсу внеурочной деятельности сочетают индивидуальную и групповую работу обучающихся и представлены следующими видами: соревнования, подвижные игры.

При планировании занятий спортивной студии «Фитбол» во внеурочное время на уровне начального общего образования (1-4 классы) изучение курса предполагается в объёме часа (по 34 часа, 2 - 4 классы), 33 часа – (1 класс).

Содержание спортивной студии расширяет и дополняет знания, полученные в

результате освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального образования.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **1 КЛАСС**

#### **Раздел 1. Знания о фитнес-аэробике.**

История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.

Гигиена при занятиях.

Правильное питание при занятиях фитнесом.

Виды дыхания при различных нагрузках.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале.

Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Что такое фитбол, особенности упражнений на фитболе.

#### **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.**

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

Обучение функциональному дыханию во время выполнения упражнений фитнес – аэробики.

Способы самоконтроля во время занятий фитнес – аэробикой.

Анализируют уровень индивидуального физического развития и планируют результаты по окончанию курса «Фитбол».

#### **Раздел 3. Физическое совершенствование.**

##### **Классическая аэробика.**

Базовые элементы низкой интенсивности (Lowimpact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Выполнение комбинации классической аэробики.

##### **Функциональная тренировка.**

Применение упр. МФР перед тренировкой.

Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.

Комплексы и комбинации упражнений из основных движений.

Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные).

Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медбола, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.

##### **Упражнения с фитболом.**

Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.

Комплексы упражнений в комбинации для развития музыкального слуха и ритма движений.

Комплексы упражнений для развития координационных способностей, чувства равновесия на фитболе.

## **2 КЛАСС**

### **Раздел 1. Знания о фитнес-аэробике.**

История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.

Гигиена при занятиях.

Правильное питание при занятиях фитнесом.

Виды дыхания и контроль при различных нагрузках.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале.

Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Что такое фитбол, особенности упражнений на фитболе.

### **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.**

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

Обучение функциональному дыханию во время выполнения упражнений фитнес – аэробики. Выполнение упражнений с лентой для улучшения работы мышц диафрагмы.

Способы самоконтроля во время занятий фитнес – аэробикой.

Анализируют уровень индивидуального физического развития и планируют результаты по окончанию курса «Фитбол».

### **Раздел 3. Физическое совершенствование.**

#### **Классическая аэробика.**

Базовые элементы низкой интенсивности (Lowimpact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Выполнение комбинации классической аэробики.

#### **Функциональная тренировка.**

Применение упр. МФР перед тренировкой.

Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.

Комплексы и комбинации упражнений из основных движений.

Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные).

Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с

использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медбола, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.

### **Упражнения с фитболом.**

Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.

Комплексы упражнений в комбинации для развития музыкального слуха и ритма движений.

Комплексы упражнений для развития координационных способностей, чувства равновесия на фитболе в парах.

## **3 КЛАСС**

### **Раздел 1. Знания о фитнес-аэробике.**

История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.

Гигиена при занятиях.

Правильное питание при занятиях фитнесом.

Виды дыхания и контроль при различных нагрузках.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале.

Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.

Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка) с помощью учителя.

Краткая история возникновения и развития хип-хоп аэробики в России.

Особенности данного танцевального стиля.

Правила постановки позиции ног, корпуса.

### **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.**

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

Обучение функциональному дыханию во время выполнения упражнений фитнес – аэробики. Выполнение упражнений с лентой для улучшения работы мышц диафрагмы.

Способы самоконтроля во время занятий фитнес – аэробикой.

Анализируют уровень индивидуального физического развития и планируют результаты по окончанию курса «Фитбол».

### **Раздел 3. Физическое совершенствование.**

#### **Классическая аэробика.**

Базовые элементы высокой интенсивности (Lowimpact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Выполнение комбинации классической аэробики.

### **Упражнения с фитболом.**

Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. Составление комплекса в парах друг для друга.

Комплексы упражнений в комбинации для развития музыкального слуха и ритма движений (составляют ученики).

Комплексы упражнений для развития координационных способностей, чувства равновесия на фитболе в парах, в тройках.

### ***Хип-хоп аэробика***

Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.

Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. Выразительность танцевальных движений.

Комбинации танцевальных движений хип-хопа.

### **Функциональная тренировка.**

Применение упр. МФР перед тренировкой.

Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.

Комплексы и комбинации упражнений из основных движений.

Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные).

Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медбола, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.

## **4 КЛАСС**

### **Раздел 1. Знания о фитнес-аэробике.**

История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.

Гигиена при занятиях.

Правильное питание при занятиях фитнесом.

Виды дыхания и контроль при различных нагрузках.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале.

Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.

Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

Краткая история возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России. Особенности данного танцевального стиля.

Правила постановки позиции ног, корпуса.

### **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.**

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес - аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их

выполнения.

Обучение функциональному дыханию во время выполнения упражнений фитнес – аэробики. Выполнение упражнений с лентой с сопротивлением для лучшей проработки мышц диафрагмы.

Способы самоконтроля во время занятий фитнес – аэробикой.

Анализируют уровень индивидуального физического развития и планируют результаты по окончанию курса «Фитбол».

### **Раздел 3. Физическое совершенствование.**

#### **Классическая аэробика.**

Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений.

Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы.

Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.

Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.

Комплексы упражнений в комбинации для развития музыкального слуха и ритма движений.

Комплексы упражнений для развития координационных способностей, чувства равновесия на фитболе в парах, в четвёрках и в группе.

#### ***Хип-хоп аэробика***

Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.

Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях.

Выразительность танцевальных движений.

Комбинации танцевальных движений хип-хопа.

#### **Функциональная тренировка.**

Применение упр. МФР перед тренировкой.

Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.

Комплексы и комбинации упражнений из основных движений.

Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные).

Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медбола, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**



В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №286, от 17 декабря 2010 г. №1897, Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413). Спортивная студия «Фитбол» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробики, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности;

понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес-аэробикой, а также в учебной и игровой деятельности.

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности фитнес-аэробики;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробики профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике; способность к самостоятельной, творческой

и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробикой;  
осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробикой, как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;  
понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

формирование знаний истории развития фитнес-аэробики в мире и России;

формирование представлений о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

формирование навыков безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, выступлений на школьных мероприятиях; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой;

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;

выполнение базовых элементов классической, низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;  
знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики;  
умение сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;  
умение выполнять комплексы на 8–16–32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;  
умение подбирать упражнения для формирования правильной осанки;  
формирование основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза); формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;  
владение терминологией из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

## **1 КЛАСС**

- соблюдать правила подготовки места занятий и оборудования;
- определять и характеризовать виды фитнес – аэробики;
- выполнять основные базовые шаги классической аэробики;
  - осуществлять подбор упражнений функциональной тренировки;
- выполнять танцевальные движения с фитболом, составлять простейшие комбинации под музыку;
- подбирать и выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- характеризовать роль и значение гигиены спортсмена, занятий фитнес – аэробикой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий фитнес – аэробикой;
- выполнять простейшие способы самомассажа и упражнения МФР с мячом и роллом;
- выполнять упражнения функциональной тренировки;
- демонстрировать шаги классической аэробики в простой связке;
- демонстрировать простейшие танцевальные комбинации с фитболом на показательных выступлениях в школе;

## **2 КЛАСС**

- излагать историю развития фитнес - аэробики в России;
- излагать и соблюдать правила подготовки места и оборудования к занятию;
- подбирать спортивную одежду и соблюдать правила личной гигиены;
- демонстрировать виды фитнес - аэробики и характеризовать каждый из них;

- выполнять классические базовые шаги и элементы со сменой лидирующей ноги;
- составлять из базовых шагов классической аэробики комбинации и демонстрировать их под музыку;
- подбирать музыку для выполнения танцевальных комбинаций с фитболом разной интенсивности;
- выполнять упражнения функциональной тренировки и составлять план тренировки для себя самостоятельно;
- выполнять упражнения МФР и самомассаж;
- демонстрировать упражнения в равновесии и координации на фитболах;
- составлять комплекс упражнений для развития и укрепления мышц отвечающих за удержание правильной осанки;
- демонстрировать танцевальные комбинации с фитболом на общешкольных мероприятиях;

### **3 КЛАСС**

- излагать историю развития фитнес - аэробики в России и в мире, рассказывать краткую биографию основателей каждого вида фитнес - аэробики;
- излагать и соблюдать правила безопасного поведения во время занятий фитнес – аэробикой, выполнять правила подготовки зала и оборудования для занятия;
- Выполнять самостоятельно упражнения МФР и самомассажа перед занятием;
- подбирать спортивную одежду и соблюдать правила личной гигиены;
- демонстрировать виды фитнес-аэробики и характеризовать каждый из них;
- выполнять классические базовые шаги в сочетании с движениями руками и элементы со сменой лидирующей ноги;
- составлять из базовых шагов классической аэробики комбинации и демонстрировать их под музыку;
- подбирать музыку для выполнения танцевальных комбинаций с фитболом разной интенсивности;
- выполнять упражнения функциональной тренировки и составлять план тренировки для себя самостоятельно;
- демонстрировать упражнения в равновесии и координации на фитболах в парах, тройках;
- составлять комплекс упражнений для развития и укрепления мышц отвечающих за удержание правильной осанки;
- демонстрировать танцевальные комбинации в сочетании с базовыми шагами классической аэробики и с фитболом на общешкольных мероприятиях;
- Выполнять особенности танцевального стиля хип-хоп;
- Демонстрировать упражнения хореографической подготовки;

### **4 КЛАСС**

излагать историю развития фитнес - аэробики в России и в мире, рассказывать

- краткую биографию основателей каждого вида фитнес - аэробики;
- излагать историю возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России;
  - излагать и соблюдать правила безопасного поведения во время занятий фитнес – аэробикой, выполнять правила подготовки зала и оборудования для занятия;
  - Выполнять самостоятельно упражнения МФР и самомассажа перед занятием;
  - подбирать спортивную одежду и соблюдать правила личной гигиены;
  - демонстрировать виды фитнес-аэробики, хип-хоп аэробики и характеризовать каждый из них;
  - выполнять классические базовые шаги в сочетании с движениями руками и элементы со сменой лидирующей ноги;
  - составлять комбинации из сложных шагов аэробики и демонстрировать их под музыку;
  - подбирать музыку для выполнения танцевальных комбинаций с фитболом разной интенсивности;
  - Выполнять особенности танцевального стиля хип-хоп, применяя музыкальный слух, чувством ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.
  - Подбирать и выполнять упражнения круговой тренировки в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью.
  - выполнять упражнения функциональной тренировки и составлять план тренировки для себя самостоятельно;
  - демонстрировать упражнения в равновесии и координации на фитболах в парах, четвёрках и группе;
  - составлять комплекс упражнений для развития и укрепления мышц отвечающих за удержание правильной осанки;
  - демонстрировать танцевальные комбинации в сочетании с базовыми шагами классической аэробики и с фитболом на общешкольных мероприятиях.

<b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>			
<b>1 КЛАСС</b>			
<b>Тема, раздел курса</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Предметное содержание</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>Знание о фитнес-аэробике</b>	10	История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России. Требования безопасности при	Федерация фитнес-аэробики России <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a> Онлайн справочник <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> ФизкультУРА: сайт о различных видах

		<p>организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом зале.</p> <p>Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.</p> <p>Что такое фитбол, особенности выполнения упражнений на фитболе.</p> <p>Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой.</p> <p>Специальное оборудование для фитнес-занятий.</p> <p>Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.</p> <p>Спортивная студия «Фитбол», как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.</p>	<p>спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.</p> <p>Педагогическая библиотека</p> <p><a href="http://www.pedlib.ru">www.pedlib.ru</a></p>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности</b></p>	<p>15</p>	<p>Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.</p> <p>Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.</p> <p>Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для</p>	

		<p>занятий фитнес-аэробикой.</p> <p>Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике.</p> <p>Движения рук в фитнес-аэробике.</p> <p>Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).</p> <p>Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.</p>	
<p><b>Физическое совершенствование.</b></p> <p><b>Классическая аэробика.</b></p>	13	<p>Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги.</p> <p>Выполнение комбинации классической аэробики.</p> <p>Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма.</p> <p>Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.</p>	
<p><b>Функциональная тренировка</b></p>	10	<p>Биомеханика основных движений: приседания, тяги,</p>	

		<p>выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.</p> <p>Применение упр. МФР перед тренировкой.</p> <p>Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки</p> <p>Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и фитболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лёжа.</p> <p>Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма.</p> <p>Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них</p>	
<p><b>Упражнения фитболом</b></p>	<p>c10</p>	<p>Как правильно подбирать размер фитбола для своего возраста.</p> <p>Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.</p> <p>Комплексы упражнений для развития</p>	



		<p>координационных способностей, чувства равновесия на фитболе. Комплексы ритмических движений в танцевальные комбинации для развития музыкального слуха и ритма движений.</p>	
--	--	--	--

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
2 КЛАСС**

<b>Тема, раздел курса</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Предметное содержание</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>Знания о фитнес-аэробике</b>	10	<p>История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России.</p> <p>Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом зале.</p> <p>Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.</p> <p>Что такое фитбол, особенности выполнения упражнений на фитболе.</p> <p>Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой.</p> <p>Специальное оборудование для фитнес-занятий.</p> <p>Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой</p> <p>Спортивная студия «Фитбол», как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.</p>	<p>Федерация фитнес-аэробики России <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a></p> <p>Онлайн справочник <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p>ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.</p> <p>Педагогическая библиотека <a href="http://www.pedlib.ru">www.pedlib.ru</a></p>
<b>Способы</b>	15	Выбор одежды и обуви для	

<p><b>самостоятельной деятельности</b></p>		<p>занятий фитнес-аэробикой.          Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.          Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.          Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике.          Движения рук в фитнес-аэробике.          Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).          Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.</p>	
<p><b>Физическое совершенствование. Классическая аэробика</b></p>	<p>10</p>	<p>Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги. Базовые элементы со сменой лидирующей ноги.          Выполнение комбинации классической аэробики.          Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма.          Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.</p>	
<p><b>Функциональная тренировка</b></p>	<p>12</p>	<p>Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.          Применение упр. МФР перед тренировкой.</p>	

		<p>Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки</p> <p>Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и фитболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лёжа.</p> <p>Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма.</p> <p>Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них</p>	
<b>Упражнения фитболом</b>	с10	<p>Как правильно подбирать размер фитбола для своего возраста.</p> <p>Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.</p> <p>Комплексы упражнений для развития координационных способностей, чувства равновесия на фитболе.</p> <p>Комплексы ритмических движений в танцевальные комбинации для развития музыкального слуха и ритма движений.</p>	

<b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>			
<b>3 КЛАСС</b>			
<b>Тема, раздел курса</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Предметное содержание</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>Знания о фитнес-аэробике</b>	10	История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России.	Федерация фитнес-аэробики России <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a>

		<p>Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.</p> <p>Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом зале).</p> <p>Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.</p> <p>История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.</p> <p>Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой.</p> <p>Специальное оборудование для фитнес-занятий.</p> <p>Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой</p> <p>Спортивная студия «Фитбол», как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.</p> <p>Особенностей танцевального стиля хип-хоп.</p> <p>Правила постановки позиции ног, корпуса.</p>	<p>Онлайн справочник <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p>ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.</p> <p>Педагогическая библиотека <a href="http://www.pedlib.ru">www.pedlib.ru</a></p>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности</b></p>	<p>20</p>	<p>Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.</p> <p>Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.</p> <p>Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.</p> <p>Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике.</p> <p>Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.</p> <p>Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).</p>	

		Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.	
<b>Физическое совершенствование. Классическая аэробика с элементами фитбола</b>	10	<p>Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).</p> <p>Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).</p> <p>Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения</p> <p>Выполнение комбинации классической аэробики.</p> <p>Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).</p> <p>Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма</p> <p>Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.</p>	
<b>Хип-хоп</b>	10	<p>Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.</p> <p>Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях.</p> <p>Выразительность танцевальных движений.</p> <p>Комбинации танцевальных движений хип-хопа.</p>	
<b>Функциональная тренировка</b>	7	Биомеханика основных движений: приседания, тяги,	

		<p>выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.</p> <p>Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки</p> <p>Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и фитболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лёжа.</p> <p>Круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.</p> <p>Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма.</p> <p>Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них</p>	
<b>Хореографическая и музыкальная подготовка</b>	7	<p>Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.</p> <p>Музыкальный размер.</p> <p>Понятие «Музыкальный квадрат».</p>	

<b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>			
<b>4 КЛАСС</b>			
<b>Тема, раздел курса</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Предметное содержание</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>Знания о фитнес-</b>	10	История развития фитнеса и	Федерация фитнес-

<p><b>аэробике</b></p>		<p>фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России. Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития. Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом зале). Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой. История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой. Спортивная студия «Фитбол», как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни. Особенности танцевального стиля хип-хоп. Правила постановки позиции ног, корпуса.</p>	<p>аэробики России  <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a>          Онлайн справочник  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>          ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.          Педагогическая библиотека  <a href="http://www.pedlib.ru">www.pedlib.ru</a></p>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности</b></p>	<p>20</p>	<p>Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой. Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой. Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике. Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение урока (разминка,</p>	

		аэробная часть, силовая часть, заминка). Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.
<b>Физическое совершенствование. Классическая аэробика с фитболом</b>	10	Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные). Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Выполнение комбинации классической аэробики. Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног). Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.
<b>Хип-хоп</b>	9	Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения Tone wor, Brooklyn dance (Bk bounce), Kriss kross, Groove. Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. Выразительность танцевальных движений. Комбинации танцевальных



		движений хип-хопа.	
<b>Функциональная тренировка</b>	10	<p>Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.</p> <p>Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки</p> <p>Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и фитболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лёжа.</p> <p>Круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.</p> <p>Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма.</p> <p>Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них</p>	
<b>Хореографическая и музыкальная подготовка</b>	5	<p>Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.</p> <p>Музыкальный размер.</p> <p>Понятие «Музыкальный квадрат».</p>	